

서창건강생활지원센터
2024년 운동프로그램 안내

프로그램명	대 상	운영요일 및 시간		내 용	난이도	인원 (명)
지방썩썩 근육탄탄 운동교실 *체지방률 기준미달시 참여제한될 수 있음.	20~64세 남동구민 중 (여자)체지방률 28%이상 (남자)체지방률 20%이상	월, 수 10:30~11:30		체지방률 감소에 집중하는 유산소 및 순환운동반	상	25
파워업 근육업 운동교실	20~64세 남동구민	월, 목 15:00~16:00		근량증가에 도움을 주는 근력운동 중심 운동반	상	30
어르신 체조교실	65세 이상 남동구민 <u>(1959.12.31. 이전 출생자)</u>	월, 수 9:30~10:30		유연성 체조 및 스트레칭 저강도 운동반	하	30
어르신 맨몸근력운동교실		화	1반/10:00~10:40	맨몸으로 할 수 있는 실버 근력운동반	중상	30
			2반/10:50~11:30			30
어르신 건강댄스교실		화/14:40~15:20 금/13:30~14:10		트로트 음악에 맞춰 댄스동작을 따라하는 유산소 운동반	중	30
실버 파워요가 교실		목	1반/10:00~10:40	요가동작을 접목한 실버 근력운동반	중상	30
			2반/10:50~11:30			30
실버코어운동교실		금 9:40~10:20		코어근육(하체, 복근 등) 향상을 위한 근력운동반	중상	30